

Saimaan ammattikorkeakoulu
Aikuiskoulutus ja palvelutoiminta
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tanja Korpi
Lilli Vertanen

NUORI JA SEKSUAALISUUS

TIIVISTELMÄ

Tanja Korpi, Lilli Vertanen

Nuori ja seksuaalisuus, sivua, liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Aikuiskoulutus ja palvelutoiminta

Sosiaali- ja terveystieteiden, Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö 2011

Ohjaajat: lehtori Kristiina Helminen ja lehtori Mervi Patosuo

Opinnäytetyön tarkoituksena oli käsitellä nuoren murrosikään liittyviä kehitysvaiheita syventyen kokonaisvaltaisesti seksuaalisuuteen ja sen muutoksiin. Huomioimme työssä myös kouluterveydenhoitajan roolin nuoren seksuaaliterveyden edistäjänä.

Työn tavoitteena oli lisätä kuudesluokkalaisten nuorten tietoa seksuaalisuudesta heidän kehitystasonsa huomioiden. Tavoitteena oli myös lisätä kuudesluokkalaisten nuorten tietoa nettikäyttäytymisestä.

Opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta syntyi terveydenhoitajan tunnin materiaali Haminan kaupungin kouluterveydenhoitajien käyttöön.

Avainsanat: Seksuaalisuus, nuori, murrosikä, nettikäyttäytyminen, terveydenhoitaja

ABSTRACT

Tanja Korpi, Lilli Vertanen

Young People and Sexuality, 40 pages, 2 appendix

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Public Health Nursing

Bachelor's Thesis 2011

Instructors: Principal Lecturer Kristiina Helminen, Senior Lecturer Mervi Patosuo

The purpose of this thesis was to deal with adolescent age-related stages of development and the deepening of comprehensive sexuality and its changes. This work was done with the role of the school nurse in mind when promoting sexual health.

The aim is to increase young people's sixth-graders about their sexuality level of development in mind. Also, Internet behavior was addressed with these students.

The theory on the basis of the share of hours of material was a nurse in the city of Hamina for school nurses.

Keywords: Sexuality, young, puberty, online behavior, publichealthnurse

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 NUORTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN	3
3 SEKSUAALISUUS	4
3.1 Seksuaalinen herääminen	5
3.2 Kouluikäisen seksuaalinen kehitys	6
3.3 Nuoren seksuaalinen kehitys	7
3.4 Myöhäismurrosikä	8
4 MURROSIÄN FYYSINEN KEHITYS	8
5 PSYYKKINEN KEHITYS	9
6 SEKSUAALISEN KYPSYMISEN TUKEMINEN	10
7 SEKSUAALIOIKEUDET	11
8 SEURUSTELU	13
8.1 Nettikäyttäytyminen	14
8.2 Raskaaksi tuleminen	16
9 KOULUTERVEYDENHOITAJA NUOREN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	16
9.1 Terveystarkastukset	18
9.2 Viides - kuudesluokkalaisten laaja-alainen terveystarkastus	18
10 SEKSUAALISUUDEN PORTAAT	19
11 OPETUSMATERIAALIN TUOTTAMINEN	24
11.1 Opettaminen	24
11.2 Oppiminen	25
12 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS	25
13 POHDINTA	26

LIITE 1

LIITE 2

1 JOHDANTO

Terveys 2015 –kansanterveysohjelmassa on asetettu yhdeksi tavoitteeksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen ja terveydentilan paraneminen (Haarala & Honkanen ym.2008).

Lapsi voidaan määritellä koululaiseksi silloin, kun lapsi aloittaa peruskoulun, eli täyttää 7 vuotta. Murrosikä on aikaa, jolloin nuoren sukupuoliset ominaisuudet kypsyvät ja lapsesta alkaa kasvaa fyysisesti aikuinen. Murrosikä alkaa viimeistään 12 vuoden iässä. Murrosikä on yksi nuoruuden kehitysvaiheista. Nuoruus sijoittuu yksilöllisesti 12-22 ikävuosien välille. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004.)

Nuorten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on lisätä poikien ja tyttöjen tietoa ja ymmärrystä ihmisestä sukupuoli- ja seksuaaliolentona sekä tukea nuoren kokonaispersoonallisuuden kehittymistä. Seksuaalikasvatuksessa pureudutaan nuorten ajankohtaisiin kysymyksiin ja kannustetaan nuoria ihmissuhteisiin sekä tuetaan heitä seksuaalisuteen liittyvissä kysymyksissä. (Koistinen ym. 2004.)

Yksi suunnitelmallisen seksuaalikasvatuksen tavoitteista on yksilön vastuun sisäistäminen seksuaalisessa käyttäytymisessä. Nuorten itsenäistyminen ja seksuaalisuus kulkevat käsi kädessä Nämä muutokset ovat suurimpia, ja tällöin aikuisten tuki seksuaalisessa kehityksessä on tärkeä. Peruskouluikäisten nuorten tulisi saada yhtäläiset valmiudet aikuisuuteen ja ihmissuhteisiin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999.)

Idean opinnäytetyöhön tuli Haminan kaupungin kouluterveydenhoitajilta. Kouluterveydenhoitajat kaipaavat materiaalia, jonka avulla he voivat pitää kuudesluokkalaisille suunnattavan terveydenhoitajan tunnin seksuaalisuudesta ja nettikäyttäytymisestä. Teoria osa käsittelee seksuaalisuutta, sekä siinä perehdytään nuorten nettikäyttäytymiseen. Teorian pohjalta on tehty kouluterveydenhoitajille materiaalia käytettäväksi nuorille suunnatun terveydenhoitajan tunnin materiaalina.

Valitussa aiheessa meitä innosti myös se, että tehty terveydenhoitajan tunnin materiaali tukee ja auttaa nuorta ymmärtämään murrosiän erilaisia kehityksen vaiheita. Nuoruusiässä tehdyt valinnat ovat pohjana tulevaisuuden hyvinvoinnille.

2 NUORTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN

WHO:n (2002) mukaan seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvän emotionaalisen, psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Sairauksista, toimintahäiriöistä, vajavuuksista tai vammautumisesta huolimatta yksilöllä tulee olla mahdollisuus saavuttaa seksuaaliterveys. Hyvän seksuaaliterveyden edellytys on positiivinen ja kunnioittava suhtautuminen seksuaalisuuteen ja seksuaalisuhteisiin. (Ryttyläinen & Valkama 2010.) Seksuaaliterveyteen kuuluvat niin seksuaaliseen kehitykseen, kuin sukupuolielimiin ja sukupuolielämään liittyvät kysymykset. Seksuaaliterveys on kykyä kokea oma seksuaalisuutensa erottamattomaksi ja luonnolliseksi osaksi ihmisyyttä. Se on jatkuvasti kehittyvä voimavara, joka on ainutlaatuinen ja arvokas. Hyvä seksuaaliterveys tuottaa terveen itsetunnon ja antaa varmuutta ja nautintoa. (Koistinen ym. 2004.)

Lapsilla ei ole sukupuolielämää siten kuin aikuisilla, eikä pidä ollakaan, mutta seksuaalinen kehitys on voimakasta ja oma merkityksensä seksuaalisessa kehityksessä on sukupuolielimilläkin. Seksuaalisen kehityksen portaiden merkitys on tärkeää ymmärtää; pieni lapsi on utelias ja estoton, varhaismurrosikäinen hämmentynyt ja epävarma ja varhaisaikuisuudessa saavutetaan rohkaistuminen, mikä johtaa asteittaiseen seksikokemusten hankintaan. (Apter, Väisälä & Kaimola 2006.)

Kokonaisvaltainen nuoren terveyden edistäminen kuuluu kouluterveydenhuollon tavoitteisiin. Seksuaaliterveyden edistämiseen kuuluu fyysisestä ja psykososiaalisesta terveydestä huolehtiminen. Nuoria tuetaan murrosiässä ilmenevissä ongelmissa ja ensimmäisten seurustelusuhteiden mahdol-

lisissä vaikeuksissa. Tavoitteena on nuoren tukeminen aikuisuuteen kehittymisen kynnyksellä ja se että jokainen toimii sukupuolisuhteissa omilla ehdoillaan, mutta vastuullisesti ja kunnioittaen toista osapuolta sekä seksuaalisuudestaan nauttien ilman turhia pelkoja ja syyllisyydentuntoja. Useat seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset voivat tuntua pelottavilta ja saada nuorten mielessä kohtuuttomat mittasuhteet. Pelkojen hallinta ja kokemus turvallisista ihmissuhteista riskeistä huolimatta kuuluvat hyvään seksuaaliterveyteen. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen. 2002.)

Jotta seksuaaliterveyden edistäminen voidaan asettaa yhdeksi tavoitteeksi kouluterveydenhuollossa, se vaatii ammattilaisilta ennen kaikkea asenne-muutosta sekä tiedollista että taidollista lisäkoulutusta. Nuoren kohtaaminen vaatii aikaa ja hyviä vuorovaikutustaitoja aikuiselta. Nuoren ongelmat ja kysymykset eivät ole samalla tavoin valmiiksi jäsentyneitä kuin aikuisilla. Omalta osaltaan kouluterveydenhuolto edistää seksuaaliterveyttä osallistumalla koulujen seksuaaliopetuksen suunnitteluun ja toteutukseen, sekä aktiivisesti seuraamalla oppilaiden seksuaalista kehitystä terveystarkastus- ja vastaanottotilanteissa. (Terho ym. 2002)

Mäenpään (2008) mukaan vanhemmat ja kouluterveydenhoitajat pitävät tärkeänä ja arvokkaana kodin ja koulun keskinäistä yhteistyötä. Heidän mielestään yhteistyö on edellytys lapsen yksilölliseen terveyttä edistävään toimintaan. Lapsille annettavan terveysneuvonnan tulisi olla vuorovaikutuksellisempaa, ja vanhemmille tarkoitettua terveysneuvonnan ohjausta vanhempainilloissa tulisi lisätä.

3 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on osa ihmisen koko elämänkaarta. Vauvana koettu lämmin ja turvallinen vuorovaikutus vanhempien kanssa on alku koko elämän pituiselle ihmisen seksuaalisuuden kehittymiselle. (Kinnunen 2001.) Seksuaalisuus lapsuudessa on jotakin aivan muuta kuin seksuaalisuus aikuis-

sena. Se ei tavoittele aikuisten seksuaalista kosketusta, parisuhdetta tai lisääntymistä. (Apter ym. 2006.) Seksuaalisuus ei ole ainoastaan biologinen vietti, vaan myös oppimisen tulosta. Alkuun lapsi on passiivinen, mutta vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa lapsesta kehittyy aktiivisempi. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka, 2004)

Seksuaalisuuteen kuuluu tunne oman itsensä hyväksymisestä sellaisena kuin on suhteessaan toisiin ihmisiin, sekä vuorovaikutus joka pohjautuu hyvän ja hellyyden tuottamiseen ja saamiseen. Osa seksuaalisuutta on tuntea arvokkuutta ja nautintoa omasta kehostaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999)

3.1 Seksuaalinen herääminen

Murrosikä tarkoittaa kehitysvaihetta, jolloin ihmisen ruumis muuttuu lapsesta aikuisen näköiseksi. Hormonaaliset muutokset saavat aikaan sen, että kehoon tulee omalle sukupuolelle tyypilliset muodot ja fysiologiset toiminnot kypsyvät lisääntymisvalmiuteen. Murrosikä merkitsee voimakasta muutosta oman kehon seksuaalisissa reaktioissa sekä omassa käyttäytymisessä suhteessa toiseen sukupuoleen. (Terho ym. 2002.)

Ennen kuin ihminen on saavuttanut kyvyn rakastaa ja nauttia seksuaalisuudesta, on hän kulkenut pitkän kehityksellisen matkan itseään etsien. Samalla on muodostuneet oma identiteetti miehenä ja naisena olemiselle. Matkalla aikuista seksuaalisuutta kohti nuori etsii itseään seksuaalisessa vastavuoroisuudessa. Mikäli nuori ei pääse vuorovaikutukseen, seksuaalisuus jää itsekeskeiseksi suoritukseksi tai taisteluksi, missä osapuolet pyrkivät voittamaan toisensa. (Aalberg & Siimes 2007.)

Naisellisuuden - ja miehuuden juuret ovat biologiset, mutta nuoren henkilön sisältö ja identiteetti kehittyvät nuorelle tärkeissä ihmissuhteissa. (Sinkkonen 1997.) Reinikaisen tutkimuksessa kävi ilmi huoli siitä, että seksuaalisuus on yhteiskunnassamme korostuneesti esillä, joten nuoret eivät sen vuoksi saa rauhassa kasvaa omaan seksuaalisuuteensa. Myös sek-

suaalinen käyttäytyminen alkaa nykyään osalla nuorista yhä aiemmin. (Reinikainen 2002.)

Monia nuoria seksuaalinen herääminen hämmentää ja huolestuttaa. Vaikka nuoren keho olisi kypsä aloittamaan jo sukupuolielämän, eivät välttämättä emotionaaliset valmiudet riitä siihen liittyvän vastuun ja sen seurausten käsittelemiseen. (Terho ym. 2002.)

3.2 Kouluikäisen seksuaalinen kehitys

Aloittaessaan koulun lapsi on seksuaalisen kehityksensä rauhallisessa vaiheessa niin psykososiaalisesti kuin fyysisestikin. Tästä kehitysvaiheesta käytti Freud osuvasti nimitystä latenssivaihe. Elämän piiri laajenee lapsella koulun ja harrastusten myötä. Alakoululaisille kaverit ovat hyvin tärkeitä ja he toimivat mielellään ryhmissä ja yleensä samaa sukupuolta olevien kanssa. Toista sukupuolta olevia kohdataan mieluiten ryhminä, olipa sitten kyse peleistä, leikeistä tai toista sukupuolta olevan kiusoittelemasta. Alakoulun viimeisillä luokilla tulee yhden tai kahden samaa sukupuolta olevan parhaan kaverin merkitys tärkeäksi. Suhde on hyvin kiinteä ja se voi muistuttaa rakkaussuhdetta. Siinä voi olla myös tiedostamattomia homoeroottisia piirteitä. Kiinteän kahdenkeskisen suhteen muodostamisella harjoitellaan tulevaa parinmuodostusta ja seurustelua. (Terho ym. 2002)

Kouluikäinen alkaa kiinnostua tässä vaiheessa enenevässä määrin ikätovereidensa seksuaalisuudesta. Kouluikäiselle oma sukupuoli ja sen kulttuuri korostuvat. Tytöt ja pojat hakevat hyväksyntää kavereilta ja aikuisen ihailua. Koululainen hakee kokemuksia siitä, onko oma sukupuoli perheessä sekä yhteisössä arvostettu. Lasta kiinnostaa, miten tässä maailmassa kuuluu elää. Lapsi on kiinnostunut ihmisen anatomiasta ja pystyy jo hahmottamaan lisääntymiseen liittyviä yksityiskohtia. Lapsi haluaa tietää, miten muut samanikäiset toimivat, ja tämän tiedon perusteella hän alkaa matkia ikätovereita. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999.)

3.3 Nuoren seksuaalinen kehitys

Nuoruusvuosina tulevat mukaan herkkä yksityisyyden ja keskeneräisyyden kokemus, nopeasti haavoittuva ja muuttuva kehonkuva sekä voimistuva rohkaistuminen ja halu hankkia jaetun seksuaalisuuden kokemuksia. Tämä aika on suuria tunteita, virhearviointeja, riskialttiutta, tiedon, suojelun ja seksuaaliterveyspalvelujen tarvetta. Se on myös jännittävän kihelmöiviä ensikokemuksia ja myös karvaita pettymyksiä. (Apter ym. 2006)

Ensimmäiset kehon muutokset ja hormonien aiheuttamat mielialan vaihtelut aiheuttavat hämmennystä ja epävarmuutta nuorella. Nuori pohtii haluaako kasvaa isoksi. Nuori voi olla välillä tukea tarvitsematon, itseriittoinen, vastuun välttämisen tai hän voi olla taantunut vauvaksi. Tarve olla samanlainen kuin muutkin ikätoverit on valtava. Murrosikäinen alkaa pohtia omaa moraaliaan. Aikuisilta voi olla vaikeaa hakea vastauksia seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Asiat ujostuttavat, mutta asiallista opetusta nuori on valmis ottamaan vastaan. Murrosikäinen nuori on seksuaalisen itsenäistymisensä suhteen todella kaukana vanhemmistaan. Seksuaalinen kiinnostus suuntautuu kodin ja perheen ulkopuolelle. Nuori ei koe olevansa enää lapsi, muttei aikuinenkaan. Hän kokee olevansa jotain siltä väliltä. (Korteniemi- Poikela & Cacciatore 1999.)

Nuoren keho antaa mahdollisuuden aikuismaiseen elämään, mutta nuorella ei ole vielä kypsyyttä tähän. Nuori on epävarma omasta normaaliudesta sekä hyväksytyksi tulemisestaan. Tämä voi olla nuorelle hyvin repivä kokemus. Nuoren vaihtelevia olotiloja helpottavat rutiini, elämän selkeys ja pysyvyys sekä aikuiset, jotka pitävät kiinni rajoista ja säännöistä. Tämä tarjoaa nuorelle vahvan peruskallion, jota vastaan voi kapinoida ja taistella. Aikuisen antama tuki ja turva antaa myös mahdollisuuden rauhoittua ja levätä. Nuorelle sysätty liika vastuu ja vapaus voivat aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, tai nuori voi tuntea itsensä hylätyksi. (Korteniemi- Poikela & Cacciatore 1999.)

Suomessa on tutkittu nuorten kypsymistä seurusteluun ja seksuaalisuuteen niin sanotussa Kiss -tutkimuksessa. Tutkimuksen tiedot perustuvat

13-17-vuotiaille tehtyyn kyselyyn, johon osallistui 3050 nuorta. Tuloksista selvisi, että yhdessä tekeminen vanhempien kanssa vähenee ja sukupuoli-asioiden keskustelut lisääntyvät nuoruuden kehityksen aikana. Nuorta itseään vaivaavista asioista on helpompi kertoa äidille kuin isälle. Murrosiässä nuori hahmottaa muuttuvaa ruumiinkuvaansa. Tämän jälkeen nuorella pitäisi olla käsitys omasta ruumiistaan sekä seksuaalisesta identiteetistään. (Kontula & Meriläinen 1988.)

3.4 Myöhäismurrosikä

Myöhäismurrosikäisellä persoonallisuus alkaa olla koostuneempi. Nuorella on jo pysyvämpi kuva itsestään, osaamisestaan ja siitä, mitä hän haluaa, ja hänelle karttuu kokemuksia ja keinoja maailmassa selviytymiseen. Myös seksuaalinen minäkuva lujittuu. Omista teoista ja kehosta vastuun ottaminen sujuu entistä helpommin. Nuorella lisääntyy oman toiminnan tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus. (Korteniemi- Poikela & Cacciatore 1999.)

4 MURROSIÄN FYYSINEN KEHITYS

Poikien ja tyttöjen fyysinen kehitys murrosiässä on hyvin yksilöllistä. Murrosikä alkaa tytöillä sekä pojilla silloin, kun sukupuolihormoninen tuotanto kiihtyy. (Dunkell 2007.) Tyttöjen murrosiän fyysiset muutokset alkavat yleensä noin kaksi vuotta aiemmin kuin pojilla. (Terho ym. 2002).

Poikien murrosiän fyysisen kehityksen katsotaan alkavan silloin, kun kivekset aloittavat kasvunsa, mikä tapahtuu noin 12-vuotiaana. Peniksen kasvu alkaa hieman myöhemmin kivesten kasvun edettyä. Samaan aikaan monella pojalla alkaa ilmaantua häpykarvoitusta. Spontaaneja siemensyöksyjä ja aknea alkaa ilmaantua pojille kun he ovat keskimäärin 13,5-vuotiaita. Äänenmurros alkaa pojilla myös noin 13,5-vuotiaana. Kivesten kasvutapa on yksilöllistä, ja noin 15-vuotiaalla pojalla kivekset ovat saavut-

taneet lopullisen kokonsa. Poikien pituuskasvu on nopeinta noin 14-vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2007.)

Tyttöjen murrosiän fyysisen kehityksen katsotaan alkavan rintarauhasten kasvulla. Monilla tytöillä rinnat alkavat kasvaa 8-13 vuoden iässä. (Laine 2005.) Tytöille alkaa tässä vaiheessa ilmaantua häpykarvoitusta ja mahdollisesti aknea. Pituuskasvu jatkuu nopeana aina kuukautisten alkamiseen saakka, ja kuukautiset alkavat tytöillä keskimäärin noin 13-vuotiaana. Tyttöjen vartalo muuttuu naisellisemmaksi, lantio levenee ja paino nousee hieman. Kuukautisten alkamisen jälkeen tytön pituuskasvu hiipuu ja pysähtyy seuraavina vuosina. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 1999.)

5 MURROSIÄN PSYYKKINEN KEHITYS

Murrosiän kehitys on ihmisen kehitysvaiheista kaikin puolin myllertävin ja hämmäntävin kokemus. Lapsen keho muuttuu fyysisesti ja psyykkisesti, ja samalla alkaa irtautuminen lapsuudesta kohti aikuisen ihmisen maailmaa. Nuoren murrosiän kehitys tapahtuu hyvin yksilöllisessä tahdissa. Nuoren on vaikeaa sopeutua uuteen kehoonsa, ja muutokset herättävät paljon kysymyksiä. Tässä vaiheessa vanhempien, terveydenhoitajan tai jonkun muun luotettavan aikuisen rooli on tärkeä. Nuori tarvitsee vielä läheisyyttä, tukea ja kannustusta kaikesta kapinoinnistaan huolimatta. On nuoren tehtävä kokeilla rajojaan, mutta aikuisen tehtävänä on olla tukena ja opastajana tässäkin hetkessä. (Syrjälä 2005.)

Usealle nuorelle ikätovereiden tai perheen ulkopuolisen aikuisen tuki on tarpeellinen murrosiänkehityksen ja kasvun aikana. Murrosiän kehitystehtäviin kuuluu irtautuminen lapsuudenkodista, perheestä ja vanhempien uudelleen löytäminen aikuisella tasolla. Nuori jäsentää itselleen muuttuvaa kehoaan sekä seksuaalisuuttaan ja seksuaalista identiteettiään. Nuoren tarve itsenäistyä on suuri, mutta toisaalta itsenäistymisen halu herättää halun palata riippuvuuteen. Nuoren tehtävä on etsiä itselleen arvoja ja

normeja, sekä kokeilla niiden toimivuutta käytännön elämässä. (Aalberg & Siimes 2007.)

Oman seksuaalisen ja persoonallisen identiteetin muotoutumisen kannalta eri käyttäytymismallien kokeilut ovat keskeisiä oppimisenkokemuksia nuoren kehitykselle. Nuorten on kohdattava samanaikaisesti yhteiskunnan, vanhempien ja ystävien heille asettamat usein myös ristiriitaiset rajoitukset ja odotukset. (Terho & Ala-Laurila 2000.) Nuorten pitää saada rauhassa kypsyä ja kehittyä omassa tahdissaan (Kaitala-Heino 2004). Voimakkaat muutokset käyttäytymisessä kuuluvat myös nuoruusiän kypsymiseen. Nuoret tulevat tietoisiksi omasta itsestään ja etsivät vastauksia kysymyksiin, kuka minä oikein olen ja mitä minusta tulee. Kokonaisidentiteetin kehittymisen kannalta ovat kysymykset omasta seksuaalisuudesta tärkeitä. (Terho ym. 2002.)

6 SEKSUAALISEN KYPSYMISEN TUKEMINEN

Ominaista seksuaaliselle kehitykselle on, että fyysinen puoli kulkee henkisen edellä. Nuoren seksuaaliterveyden rakentamisessa vanhempien tehtävä on opettaa nuori arvostamaan omaa kehoaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007.) Nuorilla on paljon henkilökohtaisia kysymyksiä koskien kehitystään ja seksuaalista kypsymistään ja näistä asioista heillä ei välttämättä ole tilaisuutta puhua kenenkään kanssa. Seksuaalielämäänsä aloittelevan nuoren ohjauksessa ja neuvonnassa kouluterveydenhoitajan rooli voisi olla nykyistä monimuotoisempi. Kaikki nuoret eivät pysty keskustelemaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kotonaan. Kavereilta ja joukkotiedotusvälineistä saatu informaatio on usein vääristynyttä. (Terho ym. 2002.)

Hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä seksikokeiluja tulee nuorille kertoa riskeistä ja niiden ehkäisystä ja hankkia tietokirjoja saataville ja kertoa paikoista joissa saa hoitoa. Kerrotaan, että paikoissa voi käydä luottamuksellisesti ja että nuorella on käytännön mahdollisuus ehkäisyyn. (Apter, Väisälä & Kaimola 2006.)

Suomessa poikien seksuaaliterveyden edistämistä on pohdittu suhteellisen vähän. On ilmeistä, että poikien sukupuoliseen kehittymiseen liittyvät ongelmat on aliarvioitu. Väestöliitto ylläpitää nuorille seksuaalipoliklinikkaa puhelimitse, ja puhelimesta saadut kokemukset osoittavat, että juuri poikia moninaiset omaan seksuaaliseen kehitykseen liittyvät kysymykset askarruttavat. Terveystieteidenhuollossa, ja varsinkin kouluterveydenhuollossa, tulisi pohtia uusia palvelumuotoja, jotka myös vastaisivat poikien tarpeisiin. Tämä on senkin vuoksi tärkeää, koska Suomessa monen pojan kasvuympäristöstä puuttuu miespuolinen aikuinen, josta voisi ottaa mallia ja kysellä neuvoja. (Terho ym. 2002.)

Vanhemmat voivat tarvittaessa varata nuorelle ajan ehkäisyneuvontaan. Vanhemmat voivat lupautua nuorelle maksamaan ehkäisyvälineet, ja kondomeja voi olla kotona nuoren saatavilla. Nuori saa näin viestin, että ehkäisystä voivat puhua. Kondomin käyttöä on hyvä harjoitella ennen ensimmäistä yhdyntää. (Apter ym. 2006.) Ensimmäisiin sukupuolisiin kokemuksiin ja seurusteluun liittyvillä pettymyksillä saattaa olla pitkäaikaisia vaikutuksia nuoren kehitykseen. Seksuaalinen itsetunto ja minäkuva voi nuorella heikentyä epäonnistuneiden ensikokemusten vuoksi, mikä voi myöhemmin johtaa vaikeuksiin ihmissuhteissa tai toiminnallisiin seksuaalielämän häiriöihin. Nuorella tulee olla mahdollisuus keskustella ikävistäkin kokemuksista ja pettymyksistä kouluterveydenhoitajan kanssa. (Terho ym. 2000.) Terveyskasvatuksessa tulisi selventää nuorille, että jokainen etenee omalla tahdillaan. Eikä väittämä siitä että, kaikki muut nuoret ovat kokeneempia kuin itse ja intiimisuhteiden aloittamisella olisi kiire. (Kaitala-Heino 2004.)

7 SEKSUAALIOIKEUDET

Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia, ja ne perustuvat YK:n ihmisoikeuksien julistukselle. Seksuaalioikeudet on kirjattu IPPF:n (International Planned Parenthood Foundation) eli kansainvälisen perhesuunnittelujärjestön että WAS:N (World Association for Sexology) eli seksologien maa-

ilmanjärjestön toimesta. (Bildjuschkin & Malmberg 2002.) Lasten ja nuorten tärkein seksuaalioikeus on saada omatahtisesti ja häiriöttä kehittyä omanlaiseen seksuaalisuuteen, ja heillä on oikeus tosiasialliseen tasa-arvoon. Lapsilla ja nuorilla on oikeus saada ikänsä mukaista tietoa ja oikeita vastauksia kysymyksiinsä. Seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen kuuluu oikeus elämiseen ilman seksuaalisen hyväksikäytön pelkoa. Kaikissa tilanteissa aikuisen on kannettava vastuu siitä, ettei lasten ja nuorten seksuaalisia oikeuksia rikota. (Apter, Väisälä & Kaimola 2006.)

Vasten omaa tahtoa tapahtuva seksuaalinen toiminta on seksuaalista kaltoinkohtelua. Yli 16-vuotiaan alle 16-vuotiaalle kohdistamat seksuaaliset teot ovat myös seksuaalista kaltoinkohtelua, vaikka alaikäinen ajattelisi haluavansa seksiä tai intiimin suhteen. Poikkeuksena tässä ovat henkisesti kehitykseltään ja iältään toisiaan lähellä olevien nuorten väliset seksisuhteet, kun kyseessä on molemminpuolinen suostumus, eli seurustelusuhde. (Väestöliitto 2011.)

Itsemääräämisoikeuden määrittelyssä oma keho on keskeisessä osassa. Lapsella on oikeus koskemattomuuteen. Lapsi koskettelee ja esittelee hyvin julkisesti alastonta kehoaan leikki-ikäisenä. Vanhemmat opettavat silloin lapselle, missä ja miten voi itseään kosketella ja minkälainen esiintyminen ei ole sopivaa. Tällä tavalla lapsi oppii yhteisön sosiaaliset normit. Koskemattomuudella tarkoitetaan sitä, ettei kehoon saa koskea ikävällä tavalla, tavalla joka satuttaa ja loukkaa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010.) Lapselle opetetaan, että ihmisellä on kehossa osia, joihin ei ole tapana kosketella toisten nähden: korvat, hampaat, nenä, emätin ja penis. Omissa oloissaan jokainen voi koskea itseään, mistä haluaa. Lapsi alkaa hahmottaa oman kehonsa oikeudet, rajat ja intimitietin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999.)

Peltosen (2011) tutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän lapsi tai nuori on joutunut näkemään tai kokemaan väkivaltaa, sitä enemmän hänellä esiintyy psyykkisiä oireita.

8 SEURUSTELU

Parisuhdetta arvostava länsimainen kulttuuri näkyy varhaisnuorten seurustelukulttuurissa, minkä aineksista 7-13 -vuotiaat rakentavat itselleen sopivan yhdessä olemisen tavan. Aikuisten seurustelun malleille useat varhaisnuorten seurustelukulttuurin ilmaisutavat ovat vastakohtaisia. (Anttila 2009.)

Nykyään jo alaluokilla tykkääminen on sallittua. Tykkääminen kuuluu nuoren elämään, mutta tykkäämisen kohteena voi olla joku kaukainen henkilö esimerkiksi julkisuudenhenkilö. Saattaa olla, että julkisuudenhenkilöä tuntuu helpommalta rakastaa kuin luokkakaveria. (Bildjuschkin & Malmberg 2002.) Seurustelusuhteet yleistyvät nuoren siirryttyä alakoulusta yläkouluun (Terho ym. 2002).

Ensimmäiset seurustelusuhteet ovat suurien tunteiden täyttämiä, ilon sekä surun sävyttämiä. Nuoren seurustelun päättyessä ei hänen tunteitaan ja suruaan saa vähätellä. Tunteet ovat aitoja ja tosia vaikka aikuinen ymmärtääkin, että nuoruuden suhteet ovat lyhytaikaisia ja saattavat tuoda kolhuja ja pettymyksiä. Muutoinkin nuoruuteen kuuluu tunteiden ailahtelua, siksi epävarmuuden, hylätyksi tulemisen tai muiden negatiivisten tunteiden käsittelyssä nuori tarvitsee tukea. (Lehtinen & Lehtinen 2007.)

Seurustelun kehittyminen nuorilla on usein hyvin kaavamaisista alkaen suutelemisesta ja edeten hyväilyjen kautta alastomana hyväilyyn, eli pettingiin ja siitä lopulta yhdyntään. Vaikka yleinen käsitys onkin, että nuoret ajautuvat aikaisin harkitsemattomiin sukupuolisuhteisiin, tutkimukset eivät kuitenkaan tue tätä käsitystä. (Koistinen ym. 2009.) Kun tyttö ja poika alkavat seurustella, tuovat he suhteeseen tiedostamattaan aikaisemmat rakkauksen ja rakastamisen kokemuksensa. Ensimmäiset seurustelut sisältävät aineksia lapsuuden aikaisista rakkauksista ristiriitoineen, ja siksi nuorten seurustelut yleensä ovat lyhytaikaisia ja kokeilevia. Nuoret etsivät seurustelun avulla omaa itseään ja tunnemaailmaansa. Pojilla on ehkä tyttöjä useammin seurustelut aluksi itsekkäitä, narsistisia suhteita, joissa he rakastavat omaa minuuttaan. (Aalberg & Siimes 2007.)

8.1 Nettikäyttäytyminen

Tiedotusvälineillä on tiedonvälittäjinä, seksuaalivalistajina sekä seksuaaliterveyteen vaikuttavien ongelmien esiinnostajina ja käsittelijöinä tärkeä rooli. Tietotekniikka, joka on nykyisin jokaisen ihmisen saatavilla, tuo mukanaan myös vaaroja. (Apter ym. 2006.)

Nettipalstoilla säilyy kysyjän anonymiteetti, ja siten palstat ovat erinomainen keino jakaa tietoa. Kuitenkaan ne eivät koskaan korvaa aikuisen kanssa käytyjä keskusteluja, missä nuorten tiedon puutetta voidaan laajasti korjata sekä sillä tavoin lisätä heidän itsevarmuuttaan ja mahdollisuutta tehdä omia päätöksiään. (Suomela 2009.)

Nykyisin nuoret nukkuvat liian vähän, koska televisio ja tietokone pelaamiseen vievät huomaamatta ajan ja yöunet jäävät lyhyiksi. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004.) Suomalaisista suurin osa 6-17-vuotiaista nuorista viettää aikaansa verkossa päivittäin. Miniläppärit, älypuhelimet ja kevyet tablettitietokoneet mahdollistavat netin käytön lähes missä vaan. Netissä erilaisissa yhteisöpalveluissa ja pikaviestimien välityksellä ylläpidetään kaverisuhteita. Netissä viihdytään katselemalla videoklippejä, kuuntelemalla radiota ja pelaamalla. Netin kautta voi myös hoitaa ostoksia ja erilaisia verkkorutiineja. Sitä käytetään myös oppimisen ja ajan tasalla pysymisen apuvälineenä. (Mediakasvatus 2011.)

Jokaisella lapsella ja nuorella tulee olla oikeus hyvään ja laadukkaaseen mediakasvatukseen sekä mediaympäristöön. Heillä on oikeus myös oppia tulkitsemaan ja käyttämään mediaa. Lasten ja nuorten vastuullinen ja turvallinen median käyttö vaatii, että aikuiset ymmärtävät ja tuntevat mediakulttuurien eri ilmiöitä. (Netinkäyttäjän oikeudet 2011.) Luonnollinen osa nuorten arkea on internet. Netti tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia: pelaaja, viihdettä, tietoa ja ajankulua, yhteydenpitoa tuttuihin ja tuntemattomiin, monenlaista hauskaa ja kehittävää. Mutta siinäkin on kääntöpuolensa: riski kohdata kasvulle ja kehitykselle vääränlaisia ihmisiä ja haitallista aineistoa. Tämän takia aikuisen läsnäolo ja lapsen kasvattaminen oman harkintakyvyn käyttöön on ensiarvoisen tärkeää. (Lehtinen & Lehtinen 2007.)

Internet, televisio, elokuvat, mainokset, radio ja lehdet tarjoavat kaikille tiedonhaluisille materiaalia purtavaksi. Ympäristö pursuaa vihjeitä ja ärsykeitä siitä, millainen sinun tulisi olla, miten toimia tai ajatella. Media sisältää oikeaa ja hyvää tietoa, mutta paljon myös väärää ja huonoa, ja jopa vaarallista tietoa. Ensimmäiset ihastumisen kohteet niin tytöt kuin pojatkin valitsevat julkisuudenhenkilöistä ja malliyksilöinä pidetyistä ihmisistä. Ympäristöstä saamme vaikutteita omiin ajatuksiimme, tavoitteisiimme, asenteisiimme, toimintaamme ja käyttäytymiseemme. Kuitenkin kannattaa suhtautua kriittisesti kaikkeen näkemäänsä, kokemaansa ja lukemaansa. Aina kannattaa pysähtyä pohtimaan, onko jokin asia todella oikein. Myös erilaisia vaaroja ja riskejä liittyy nettimaailmaan. Netissä kannattaa noudattaa erityistä varovaisuutta, omaa osoitetta tai valokuvaa ei esimerkiksi kannata lähettää tuntemattomille. (Väestöliitto 2011.)

Internet tekee sisällöntuottamisesta tai -muokkaamisesta melko helppoa, kuitenkin vain murto-osa nuorista lähettää omia tuotoksia muiden arvioitaviksi, kirjoittaa blogia tai osallistuu peliympäristön laajentamiseen. Suurimmalle osalle osallistuminen on lähinnä nettikeskustelua tai kommentointia. Nuorten suosimia tapoja vaikuttaa ja osallistua ovat kirjojen, pelien videoiden tai valokuvien arvostelu ja paremmuusjärjestykseen laittaminen. Yläkouluikäiselle, nettiympäristöstä muodostuu sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeä kanava. Lasten ja nuorten suosimissa useissa verkkopalveluissa ikärajasuositus on 12 vuotta. Nuorten pyrkimyksissä ymmärtää itseä ja ympäröivää maailmaa mediakulttuurilla on merkittävä rooli. Identiteettiään nuoret rakentavat esimerkiksi verkkoyhteisöissä tai kokeilevat erilaisia rooleja. He peilaavat arvojaan ja ajatuksiaan vertaistensa kanssa, etsivät mielenkiinnon kohteita sekä laajentavat ystäväpiiriään. (Mediakasvatus 2011.)

Nuorille, 11- 17 –vuotiaille, on ominaisinta pitää kavereihin yhteyttä netin välityksellä. Usein nettiystävyyys on joko kasvokkaiselle ystävyyssuhteelle jatketta eli harrastusten tai koulupäivän jälkeen on luontevaa jatkaa juttelua vaikka pikaviestien tai yhteisöpalvelujen kautta netissä. (Netinkäyttäjän oikeudet 2011.)

8.2 Raskaaksi tuleminen

Voinko tulla raskaaksi? Kysymykseen on aina sama vastaus; raskaus on mahdollinen, mikäli on ollut yhdynnässä ilman oikein käytettyä raskaudenehkäisymenetelmää. Jo ennen ensimmäisten kuukautisten alkamista ja ennen kuukautisia munasolu irtaava, eli ovulaatio tapahtuu. On siis mahdollista tulla raskaaksi, vaikka ensimmäiset kuukautiset eivät vielä olisi alkaneetkaan, koska ei voi etukäteen tietää, milloin ne alkavat. Kun on ollut yhdynnässä ja kuukautiset ovat myöhässä, kannattaa tehdä raskaustesti. Raskaustestin voi tehdä aina, kun kuukautiset ovat myöhässä. Naisen elimistössä siittiöt elävät muutamia päiviä, joten yhdyntä jo ennen ovulaatiota voi saattaa naisen raskaaksi. (Voinko olla raskaana? 2011.)

9 KOULUTERVEYDENHOITAJA NUOREN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Kouluterveydenhoitajan työ voidaan jaotella karrikoidusti yksilöihin, ryhmiin sekä yhteisöihin kohdistuvaksi. Jokaiselle oppilaalle tulisi tehdä laaja terveystarkastus ainakin kolme kertaa koko peruskoulun aikana. Kouluterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu olla kouluyhteisön terveydenedistämisen asiantuntijana ja vastata kouluterveydenhuollosta hoitotyön näkökulmasta. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto- Mäentausta 2008.)

Törmin (2004) tutkimuksessa käy ilmi, että terveydenhoitajien yleisin työmenetelmä on vastaanotto, jonka toiminta tapahtuu ajanvarauksella, mutta myös ilman ajanvarausta pääsee vastaanotolle. Puhelinvastaanotto kuului myös yleisimpiin terveydenhoitajan työmenetelmin. Kotikäynnit ovat myös terveydenhoitajan yksi työmenetelmä. Kotikäynnin tekemisen yleisimpiä syitä olivat oppilaan poissaolot koulusta, sairaus ja perheen vaikeudet. Terveydenhoitajat pitivät palaveria opettajien kanssa tarpeen mukaan. Luokkakokohtaisia oppitunteja ja pienryhmiä terveydenhoitajat pitivät luku-kausittain. Suurin osa terveydenhoitajista osallistui vanhempainiltoihin ja oppilashuoltoryhmään.

Oppilashuollon terveyttäedistävä merkitys korostuu ennaltaehkäisyssä. Mukaan on tärkeä saada koko kouluyhteisö kehittämään, suunnittelemaan, toteuttamaan sekä samalla sitoutumaan sovittuun toimintaan. (Haarala ym. 2008.)

Jukka Lehtosen haastattelemat nuoret ovat kokeneet kouluterveydenhoitajalle seksuaalisuudestaan puhumisen vaikeaksi. Nuoret eivät ole kokeneet terveydenhoitajaa riittävän luotettavaksi henkilöksi. Nuoret kokivat terveydenhoitajan vastaanoton olevan rutiinin omainen tilanne, pituus, paino, mitä kuuluu, jonka jälkeen oli seuraavan nuoren vuoro tulla vastaanotolle. (Lehtonen 2003.)

Kouluterveydenhuollon ja koulun opetus- ja kasvatustyön tärkeä osa-alue on lapsen ja nuoren seksuaalisen kehityksen tukeminen. Yhteisenä tavoitteena on, että lapsesta kehittyy omaa ja toisen seksuaalisuutta ymmärtävä, ihmisen itsemääräämisoikeutta kunnioittava ja vastuullisesti käyttäytyvä aikuinen. Tavoitteena on myös, että jokainen yksilö kykenee läheisiin ja lämpimiin ihmissuhteisiin sekä kokee seksuaalielämänsä mahdollisimman onnellisena ja täysipainoisena. (Terho ym. 2002.) Erityisenä tehtävänä kouluterveydenhuollolla on tunnistaa mahdollisimman aikaisin ne lapset ja nuoret, joiden seksuaalisessa kehityksessä voi olla ongelmia. (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011.)

Terveydenhoitajan eettisen osaamisen taustalla vaikuttavat oman työn arvot ja eettiset periaatteet sekä lainsäädäntö ja terveystoimittiset linjaukset. Terveydenhoitajan eettisen osaamisen arvoja ovat ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja arvostaminen, erilaisuuden hyväksyminen, luottamuksellisuus, lähimmäisen vastuu, tasa-arvoisuus, puolueettomuus, vapaaehtoisuus ja yksilöllisyys. Näiden arvojen mukaisesti terveydenhoitajan tulee vastata yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan tarpeisiin. (Haarala ym. 2008.)

Terveydenhoitaja ohjaa nuorta oman ammatillisen käsityksensä mukaan terveyttä edistäviin toimintoihin sekä tukee ja vahvistaa nuoren oman terveystiedon muodostumista. Nuorta opastetaan kasvamaan vastuulli-

seksi omista terveysvoimavaroistaan huolehtivaksi aikuiseksi. (Leino-Kilpi 2008.)

9.1 Terveystarkastukset

Törmin (2004) mukaan alakoulussa terveydenhoitajat kutsuvat vanhemmat mukaan lapsen terveystarkastukseen yleisimmin ensimmäisellä -, sekä kolmannella luokka-asteella. Yläkoulussa terveydenhoitajat kutsuivat harvoin vanhemmat mukaan lapsen terveystarkastukseen.

Kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa on mainittu, että jokaisella peruskoululaisella on oltava mahdollisuus laajaan terveystarkastukseen vähintään kolme kertaa peruskoulun aikana. Koululaisen huoltajat kutsutaan mukaan laajoihin terveystarkastuksiin ja tarvittaessa muulloinkin. Tarkastuksen toteuttaa kouluterveydenhoitaja yhdessä lääkärin kanssa. Yhteinen keskustelu koululaisen huoltajien kanssa nähdään tärkeänä osana laajaa terveystarkastusta. Tarkastuksien pohjalta jokaiselle laaditaan henkilökohmainen hyvinvointi- ja terveyssuunnitelma. Suunnitelmassa huomioidaan yhteistyö ja vastuunjako opettajien, koulun muun henkilökunnan ja huoltajien kesken. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004.)

9.2 Viides - kuudesluokkalaisten laaja-alainen terveystarkastus

Alakoulussa toinen lääkärin tekemä terveystarkastus on useimmiten viidennellä luokalla. Suurimmassa osassa maata eivät vanhemmat ole olleet läsnä tarkastuksissa. Lääkärintarkastus on usein korvattu terveydenhoitajan tarkastuksella ja tarvittaessa terveydenhoitaja ohjaa oppilaat lääkäriin. Kuitenkin kokemus on osoittanut, että näin toimimalla fyysiset, usein melko lievät vaivat korostuvat, ja oppilaan hyvää tulevaisuutta uhkaavat ongelmat eivät tule tietoon. (Terho ym. 2002.)

Terveystarkastuksessa yksilöllistä tarvetta lapsen, nuoren ja perheen seksuaalineuvontaan arvioidaan keskustelun ja havainnoinnin avulla. Koulu-

terveydenhuollossa tulee erityisesti huolehtia siitä, että lapset ja nuoret kokevat tapaamiset luottamuksellisiksi sekä tietävät, että vastaanotolle voi tulla silloinkin, kun vaikeaksi koetusta asiasta ei voi kenellekään muulle puhua. (Mäki, Wikström, Hakulinen- Viitanen & Laatikainen 2011.)

Viides - kuudesluokkalaiset ovat tärkeässä siirtymävaiheessa kehityksensä, ja heillä on yläkouluun siirtyminen edessä ja murrosikä alkanut tai alkamassa. Tässä vaiheessa tehty laaja-alainen terveystarkastus on yhtä tärkeä kuin kouluun tullessakin. Vanhempien läsnäolo terveystarkastuksissa on välttämätöntä samoin kuin opettajan antamat tiedot ja kuvaus oppilaasta. Kokonaisuudessaan tarkastukseen kuuluu terveydenhoitajan alkutarkastus, opettajan haastattelu ja lääkärin terveystarkastus. Terveystarkastukseen liitetään sovitut seulontatutkimukset, pituus, paino, skolioosiseula ja verenpaine. Keskeisiä selvitettäviä asioita ovat luokan henkinen ilmapiiri, ystävyssuhteet, oppilaan suhde opettajaan ja oppimisen onnistuminen.

Siirtyminen yläkouluun on suuri muutos nuorelle. Tukitoimet ja erityisopeituksen tarve on tässä vaiheessa viimeistään mietittävä. Alkava murrosikä tuo tullessaan sekä fyysisiä että psyykkisiä muutoksia, joihin voi liittyä sairauksia ja ongelmia. Masennus, mielialaongelmat ja syömishäiriöt ilmenevät käyttäytymisessä, ja oppimisvaikeudet pahenevat yläkoulun omatoimisuutta vaativassa ympäristössä. Häiriöt ovat tavallisia puberteetin ja kasvun kehityksessä, minkä takia terveystarkastus huolellisesti ja perusteellisesti tehtynä on tulevaisuuden riskejä ennakkoiden moniammatillisena yhteistyönä on tärkeää. (Terho ym. 2002.)

10 SEKSUAALISUUDEN PORTAAT

Seksuaalisesti ihminen kehittyy erilaisten kehitysvaiheiden kautta koko elämänsä ajan. Nämä kehitysvaiheet voidaan nähdä portaikkona, missä on yhdeksän askelmaa → seksuaalisuuden portaina. Jokaisella kehitysvaiheella, eli askelmalla, on oma tehtävänsä. Siksi jokaisen olisi syytä py-

sähtyä pohtimaan omaa portaikkoaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999.)

Harva ihminen käy portaat läpi säännöllisesti ja juuri oikeassa järjestyksessä. Portaita harpotaan, ja joskus palataan takaisin, välillä livetään niiltä ja opitaan virheistä. On kuitenkin tärkeää, että jokaisella portaalla käydään ja että sille portaalle liittyvät asiat opitaan. Hyppy ensimmäiseltä portaalta suoraan viimeiselle on aika vaarallista. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999.)

Seksuaalisen kehityksen voidaan ajatella tapahtuvan kolmella eri tasolla

Järki: opitaan, omaksutaan ja ymmärretään tietoa eri tavoilla.

Tunne: ymmärretään, koetaan ja opetellaan hallitsemaan erilaisia tunteita.

Biologia: mieheksi ja naiseksi kehitytään yksilöllisellä tahdilla.

1. Porras 1.lk Lapsuus.

Äiti/isä–nainen/mies: sukupuolierot, itsetunto ja yksityisyys.

Ensimmäiset rakastumisen tunteet koetaan tällä portaalla.

Tehtävänä on opetella rakastumista ja pettymyksestä selviämistä, kun isän tai äidin kanssa ei voikaan mennä naimisiin.

2. Porras 2.lk

Idolirakkaus: Haaveilu, ihastumisen ja rakastumisen tunteet.

Kohteena on yleensä jokin julkisuuden henkilö: urheilija, elokuvatähti, muusikko tai jokin yleisesti ihailtu, riittävän kaukainen henkilö.

Tehtävänä on opetella kokemaan ja sietämään ihastumisen ja rakastumiseen liittyviä tunteita. Haavemaailmaa sijoittuu tälle portaalle.

3. Porras 3.lk

Tuttu – salattu: Lähellä olevaan ihastuminen.

Ihastutaan tai rakastutaan tuttuun ihmiseen lähipiirissä. Esimerkiksi opettajaan, kirjastonhoitajaan, kaupan kassaan, valmentajaan, kaverin siskoon tai veljeen jne.

Tehtävänä tällä portaalla on opetella sietämään lähellä olevaan ihmiseen kohdistuvia rakastumisen ja ihastumisen tunteita. Ihastuksen kohteita voi olla useita peräkkäin.

4. Porras 4.lk

Tuttu – kaverille kerrottu: luottamus ja uskallus kertoa tunteista.

Tällä portaalla ihastumisen kohteena on joku tuttu, esimerkiksi ikätoveri. Ihastuksen kohteelle ei vielä kerrota ihastuksesta, vaan ainoastaan hyvälle kaverille.

Tehtävänä tällä portaalla on opetella uskallusta ja luottamusta kertoa omista tunteista toiselle ihmiselle.

5. Porras 5.lk. Murrosikä.

Tykkään susta: Tunteiden ilmaisu kohteelle.

Ihastuksen kohteelle kerrotaan tässä vaiheessa omista tunteista häntä kohtaan.

Tällä portaalla harjoitellaan tunteiden ilmaisua ihastuksen kohteelle. Selviytymiskeinoja vastoinkäymisissä pohditaan.

6. Porras 6.lk

Käsi kädessä: Seurustelun pelisäännöt, nautintoa itsetyydytyksestä.

Vaihe, jossa nuori ilmaisee ja osoittaa rakastumisen tunteitaan ja myös saa vastarakkautta osakseen. Tunteita jaetaan ja halutaan koko maailman tietävän seurustelusta. Seurustelulle tässä vaiheessa on ominaista, että sukupuolista viettiä ei vielä toista kohtaan ole.

Voimakkaitakin eroottisia tunteita voi liittyä lähellä oloon. Näitä tunteita ei vielä toteuteta, koska se ei tunnu vielä oikealta. Pussaaminenkin tuntuu inhottavalta niin kauan, kun ei siihen ole valmis.

Eroottiset yhdessä oloon liittyvät tunteet ovat asioita, jotka usein tuodaan mukaan omaan huoneeseen, kun ollaan yksin. Fantasioiden, mielikuvituksen ja haaveilun kautta nuori käsittelee omia seksuaalisia tunteita ja mahdollisesti kokee kiihottumistakin ensimmäistä kertaa elämässään. Oma keho ja sen tunteet alkavat kiinnostaa kiihottumisen kautta, ja itsetyydytys tulee luontevana, yksityisenä asiana elämään.

Oikeaan ensimmäiseen seurusteluun liittyvät pettymykset saattavat tuntua elämän lopulta. Tunteet näihin tilanteisiin ovat yleensä voimakkaita: pettymys, viha, suru, suuttumus, aggressio, loukkaantuminen jne. on otettava todesta. Näistä kaikista, myös pahoista tunteista selviää, varsinkin, jos nuori on jo harjoitellut aiemmin pikkulapsena seuraamalla omia vanhempiaan, ja myöhemmin itse ystävyyttä harjoitellessa.

Mitä helpompaa nuoren on ilmaista omia tunteitaan sanoin, sitä vähemmän tarvitsee hänen niitä teoin purkaa. Kuitenkaan jos puhuminen ei tunnu riittävän, on tunne purettava pois jotakin tekemällä, esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia, kirjoittamalla, juoksemalla, itkemällä äidin tai isän tai ystävän olkaa vasten tai tyynyyn.

Varmasti jokaisella on olemassa keino purkaa pahat tunteet pois. Ne ovat juuri sitä varten olemassa, että näiden keinojen avulla selviää hengissä. Hyvät keinot eivät vahingoita muita tai itseä. Pahanolon tunne on kuitenkin tarpeellista sanoa ääneen jollekin luottoaikuiselle, jotta tunne pääsee purkautumaan oikeasti.

Tehtävänä tällä portaalla on alkaa ymmärtää toista ihmistä suhteessa itseensä. Opetellaan seurustelun pelisääntöjä, ilmaisemaan rakkautta ja sietämään sekä ilmaisemaan pettymyksen tunteita. Tämä on mahdollisesti tärkein porras ja kehitysvaihe, joka vaikuttaa kaikkiin tuleviin seurustelu- ja parisuhdekokemuksiin.

7. Porras 7.lk

Kiss me- suudellen: Rakkautta läheisyydestä ja suudelmin.

Tällä Kiss me- portaalla koetaan kiihottumisen tunnetta, eikä pussaaminen tunnu enää inhottavalta. Suurta kiihottumista ja tyydytystä tuottaa suu. Suutelu ei tuntusi hyvältä ilman rakkauden tunnetta.

Tehtävänä tällä portaalla on opetella ilmaisemaan suutelemalla rakkautta. Silloin opitaan myös ottamaan huomioon kumppanin tuntemukset. Opitaan myös ymmärtämään kiihottuminen normaalina, hyvänä ja terveellisenä asiana.

Kiihottumisen pitää onnistua myös myöhemmin, kun rakastelua harjoitellaan toisen kanssa. Tässä vaiheessa siitä kuitenkin vasta haaveillaan.

8. Porras 8.lk

Mikä tuntuu hyvältä? Nautinnon ja kiihottumisen tunne.

Tällä portaalla nuori etenee kokeilemaan ja opettelemaan seurustelusuhteessaan toisen ihmisen kehoa.

Tehtävänä tällä portaalla on opetella toisen ihmisen kanssa nautintoa yhdessä, kiihottumista ja jopa orgasmia, ”rakkauden tekemistä”. Vaihe voidaan nähdä aikuisten seksielämässä esileikkinä, kun yhteisenä tavoitteena on yhdyntä. Rakastelua on jo hyväily, eli petting.

9. Porras 9.lk. Aikuisuus.

Rohkaistuminen ja yhdyntä ja rakastelu: Vastuu, kohti aikuisuutta.

Nuori uskaltautuu rohkaistuessaan ja alkaa nauttimaan toisen ihmisen läheisyydestä, rakkaudesta ja hellyydestä.

Tämän rohkaistumis- portaan tehtävänä on uskaltautua itse tekemään omat päätökset ja valinnat, sekä osata kantaa vastuu omasta elämästä. Ei

tarvita enää vanhempien suojaa, vaan omat siivet jo kantavat. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 1999.)

11 OPETUSMATERIAALIN TUOTTAMINEN

Teimme opetusmateriaalin kuudesluokkalaisille seksuaalisuudesta ja nettikäyttäytymisestä. Materiaalin tieto on ajanmukaista ja huomioi nuoren kehitystason. Opetusmateriaali tulee Haminan kouluterveydenhoitajien käyttöön. Materiaali sisältää Power Point esityksen ohjeistuksineen sekä seksuaalisuuden portaisiin liittyvät kuvakortit.

11.1 Opettaminen

Opettaminen on toimintaa, jossa on tarkoitus saada aikaan oppijassa syvällistä oppimista. Opetuksen tulee olla vuorovaikutteista ja tavoitteellista, sekä monipuolista. (Julkunen 2002). Opetuksella vaikutetaan ihmisen koko persoonallisuuteen. Tärkeintä on se miten opettaja kohtelee oppilaitaan, eikä niinkään nykyaikaisimmat opetusvälineet tai oman oppiaineensa laaja asiantuntijuus. Kasvattaja joka on aito ja empaattinen kehittää oppilaassaan positiivista minäkuvaa ja hyvää itsetuntoa. Tämä on tehokkaan opiskelun ja elämän onnellisuuden edellytys. (Atjonen & Uusikylä 2005.)

Kurosen (2010) mukaan on tärkeää nähdä nuorissa positiivinen suunta ja tukea heitä siinä, eikä vain leimata. Tutkimuksessa tuli esille opettajien vaikeudet oppilaiden kanssa. Opettajat kokivat tarpeellisenä että oppilaiden tulisi muuttua, ennemmin kuin että vaikeuksien syy olisi koulujen joustamattomat käytännöt.

Opettajan opetustyylin olisi hyvä olla joustava, se edistää asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja oppilaan oppimista. (Atjonen & Uusikylä 2005.)

11.2 Oppiminen

Oppiminen on koko ihmisen eliniän mittainen prosessi. Oppiminen voi tapahtua monenlaisessa ympäristössä, sekä monella eri tavalla. Jokainen on oppijana erilainen yksilö. Koululuokassa oppiminen on vuorovaikutusta opettajan ja oppilaiden välillä, sekä vuorovaikutusta oppilaiden kesken. (Julkunen 2002.) Eri opetusmuodot voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: esittävään opetukseen, oppilaiden itsenäiseen työskentelyyn ja yhteistoiminnalliseen opetukseen. Esittävä opetus tapahtuu opettajalta oppilaalle. Itsenäisessä työskentelyssä oppilaat suorittavat tehtäviä ilman välitöntä vuorovaikutusta opettajan kanssa. Yhteistoiminnallisessa opetuksessa työskentely tapahtuu oppilaiden ja opettajan yhteistyössä. (Engeström 1996.)

12 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä nuorten ymmärrystä ja tietoa nuoren seksuaalisuudesta ja nettikäyttäytymisestä. Vilkan ja Airaksinen (2003) mukaan lopullinen tuotos, joka opinnäytetyöstä syntyy, on suunnattu kohderyhmälle. Sen muodon ja kielen tulee olla kohderyhmälle sopivaa. Tässä opinnäytetyössä tuotos on terveydenhoitajan tunnin materiaali.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä terveydenhoitajan tunnin materiaali Haminan kaupungin kouluterveydenhoitajille. Tarkoituksena on, että nuoret osallistuvat itse oppituntiin aktiivisesti. Opinnäytetyön teorian pohjalta kokosimme powerpoint-esityksen, joka on liitteenä opinnäytetyössämme (Liite 2). Tavoitteenamme on saada tämän opinnäytetyön kautta valmiuksia ohjata nuoria seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Haminan kaupungin kouluterveydenhoitajat saavat tästä opinnäytetyöstä käyttöönsä uuden työvälineen oppitunnille.

13 POHDINTA

Työmme tavoitteena on lisätä nuorten tietoa seksuaalisuudesta ja antaa valmiuksia kohdata muutokset, joita nuoren kehossa ja mielessä tapahtuu. Nuoressa tapahtuvat murrosikään liittyvät asiat saattavat mullistaa paljon nuoren elämää. Nuoren voi olla vaikea puhua asioistaan kenellekään. Nuoren on tässä vaiheessa hyvä tietää, ettei omien asioiden kanssa tarvitse olla yksin, vaan että on olemassa luotettavia aikuisia joille voi puhua. Kouluterveydenhoitajalla on tietotaitoa auttaa ja tukea nuorta näissä vaikeissakin asioissa. Kuinka niistä asioista heille kerrotaan, vaatii kouluterveydenhoitajalta hienotunteisuutta ja hyvät vuorovaikutustaidot.

Opinnäytetyö prosessi oli haastava ja samalla opettavainen kokemus. Tietoa oli paljon saatavilla, tiedon jäsentäminen vaati aiheeseen syventymistä, mikä auttoi aiheeseen motivoitumisessa. Aiheen rajaaminen ei ollut helppoa, koska nuoren kokonaisvaltaisessa kehityksessä jokainen asia vaikuttaa toisiinsa.

Koska nuoret kehittyvät eri tahtiin, tulee miettiä, mitä kulloinkin voi ja tulee kertoa. Osalle asiat ovat jo tuttuja, toisille ne vielä ovat edessäpäin. Kouluterveydenhoitajalle on hyvin haasteellista saada aikaan luottamuksellinen suhde nuoren kanssa. Luottamus on tärkeää, jotta nuori uskaltautuu kertoamaan sekä kysymään asioistaan.

Onnistunutta ja nuorta tukevaa vuorovaikutusta eivät mitkään menetelmät yksin takaa, ellei nuori tunne tulevansa huomioiduksi ja kuulluksi oman elämänsä parhaana asiantuntijana. (Haarala ym. 2008.)

LÄHTEET

Aalberg, V & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R & Vilen, M. 1999 Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Anttila, A. Helsingin yliopisto, humanistinen tiedekunta, kulttuurien tutkimuksen laitos Leikin asia: Näkökulmia varhaisnuorten romanttiseen seurustelukulttuuriin Väitöskirja (artikkeli) 20.11.2009
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5696-3> (Luettu 24.4.2010)

Apter, D., Väisälä, P. & Kaimola, K. (toim). 2006. Seksuaalisuus. Jyväskylä: Duodecim.

Atjonen, P & Uusikylä, K. 2005. Didaktiikan perusteet. WSOY

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2002. Kerro meille seksistä, nuoren seksuaalikasvatus. Tammi

Dunkell, L. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96236.pdf> (Luettu 24.4.2010)

Engeström, Y. 1996. Perustietoa opetuksesta, Valtiovarainministeriö, EDITA.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystietä ja osaamista. Helsinki: Edita Prima

Huttunen, N-P. (Toim.) 2002. Lasten ja nuorten sairaudet. Porvoo: WS Bookwell Oy WSOY.

Julkunen, M-L. (Toim.) 2002. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. 2. painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Kaitala-Heino, R. 2004. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Nuorten seksuaaliterveys nyt -tuloksia tutkimuksista.

Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat ja seksi, kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Kirjapaja.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi.

Kontula, O. & Meriläinen, J. 1988: Nuorten kypsyminen seurusteluun ja seksuaalisuuteen. Lääkintö-hallitus.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Portaita pitkin, opas vanhemmille. Juva: WS Bookwell Oy.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 1999. Seksuaalisuuden portaat, opetuspaketti peruskoulun 1.- 9. luokille. Opetushallitus.

Teoksessa Kosunen, E. Ritamo M. (toim.) Näkökulmia nuorten seksuaali-terveyteen. Raportteja 282. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES.

Kouluterveydenhuollon laatusuositus, 2004. Oppaita 8. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto, Helsinki.

Kuronen, I. 2010. Kielteinen koulusuhde peruskoulussa haittaa nuoren elämää pitkään. Vaihtoehtoiset koulutusmallit auttavat selviytymään. Jyväskylä, väitöskirja.

Laine, T. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95187.pdf> (Luettu 24.4.2010)

Lehtinen, I. & Lehtinen, T. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

Lehtonen, J. 2003. Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa. Näkökulmana heteronormatiivisuus ja ei-heteroseksuaalisten nuorten kertomukset. Helsinki: Yliopisto paino.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. WSOY.

Mediakasvatus. <http://www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus/> (Luettu 8.9.2011)

Media tarjoaa tietoa ja ärsykeitä. http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_ja_seurustelu/media/ (Luettu 8.9.2011)

Mäenpää, T. 2008. Alakoulun terveydenhoitajan ja perheen yhteistyö., Tampereen yliopisto, väitöskirja.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa - menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

Nettikäyttäjän oikeudet. <http://mll-fi-bin.directo.fi> (Luettu 8.9.2011)

Nuorten seksuaalioikeudet. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/> (Luettu 6.9.2011)

Peltonen, K. 2011. Children and Violence: Nature, consequences and interventions, Tampereen yliopisto, väitöskirja.

Reinikainen, R. 2002. Nuorten seksuaalisuuteen kasvaminen –tutkimus ylä-asteen seksuaalikasvatuksesta ja sen arvopohjasta nuorten seksuaalisen kasvun tukijana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos, pro gradu.

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Sinkkonen, J. 1997. Tytöstä nainen, pojasta mies, Duodecim 113:629-633.

Suomela, A. (toim.) 2009. Seksi kaikki mitä tulee tietää, Sexpo säätiö, Jyväskylä: Gummerus.

Syrjälä, J. 2005. Vahva vanhemmuus –Paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto.

Terho, P. & Ala-Laurila, E-L (Toim.) 2000. Kouluterveydenhuolto, Gummerus.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogus, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. 2.painos. Kouluterveydenhuolto, Jyväskylä: Gummerus.

Törmi, H. 2004. Terveystenhoitajan työmenetelmät kouluterveydenhuollossa, Kuopion yliopisto. laitos. Pro gradu.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Voinko olla raskaana?

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/raskaus/raskaudenmahdollisuus/>
(Luettu 6.9.2011)

Väestöliitto. 2011. Seksuaalinen kehitys.

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietoa_seksuaaliterveydesta/tietopankki/seksuaalinen_kehitys/ (Luettu 23.9.2011)



Terveydenhoitajan oppitunti 6-luokkalaisille

Seksuaalisuus

- Seksuaalisuus on osa ihmisen koko elämänkaarta.
- Seksuaalisuuteen kuuluu tunne oman itsensä hyväksymisestä sellaisena kuin on suhteessaan toisiin ihmisiin, sekä vuorovaikutus joka pohjautuu hyvän ja hellyyden tuottamiseen ja saamiseen. Seksuaalisuuden osana on tuntea arvokkuutta ja nautintoa omasta kehostaan.

Seksuaalisuudenportaat

- Seksuaalisesti ihminen kehittyy erilaisten kehitysvaiheiden kautta koko elämänsä ajan. Nämä kehitysvaiheet voidaan nähdä portaikkona, missä on yhdeksän askelmaa → seksuaalisuuden portaina.

Seksuaalisuudenportaat

1. Suku puolie rot.	2. Idoli rakkaus.	3. Tuttu salattu.	4. Kaverille kerrottu.	5. Tykkään susta.	6. Käsi kädessä.	7. Suudel len.	8. Mikä tun tuu hyvältä.	9. Rohkais tumi nen/ Rakas telu/ Yhdyn tä.
Itse tunto ja yksityisyys.	Haa veilu, ihastumisen ja rakastumisen tunteet.	Lähele ole vaan ihastuminen.	Luottamus ja uskallus kertoa tunteista.	Tunteiden ilmaisu kohteelle.	Seurustelun pelisäännöt.	Rakkautta läheisyydestä ja suudelmin.	Nautin non ja kiihotumisen tunteesta.	Vas tuu, kohti aikuisuutta.

Seksuaalisen kehityksen voidaan ajatella tapahtuvan kolmella eri tasolla:

Järki: opitaan, omaksutaan ja ymmärretään tietoa eri tavoilla.

Tunne: ymmärretään, koetaan ja opetellaan hallitsemaan erilaisia tunteita.

Biologia: mieheksi ja naiseksi kehitytään yksilöllisellä tahdilla.

6. Porras 6lk.

- Käsi kädessä: Seurustelun pelisäännöt, nautintoa itsetyydytyksestä.
- Vaihe jossa nuori ilmaisee ja osoittaa rakastumisen tunteitaan ja myös saa vastarakkautta osakseen. Tunteita jaetaan ja halutaan koko maailman tietävän seurustelusta. Seurustelussa tässä vaiheessa on ominaista, että sukupuolista viettiä ei vielä toista kohtaan ole. Käsi kädessä riittää.

Voinko tulla raskaaksi?

- Kysymykseen on aina sama vastaus; raskaus on mahdollinen, mikäli olet ollut yhdynnässä ilman oikein käytettyä ehkäisymenetelmää.
- Jo ennen ensimmäisten kuukautisten alkamista ja ennen kuukautisia, munasolu irtoaa eli ovulaatio tapahtuu.

- On siis mahdollista tulla raskaaksi vaikka ensimmäiset kuukautiset eivät vielä olisi alkaneetkaan, koska ei voi etukäteen tietää milloin ne alkavat
- Kun on ollut yhdynnässä ja kuukautiset ovat myöhässä, kannattaa tehdä raskaustesti.
- Raskaustestin voi tehdä aina, kun kuukautiset ovat myöhässä.

Koskemattomuus

- Koskemattomuudella tarkoitetaan sitä, ettei kehoon saa koskea ikävällä tavalla, tavalla joka satuttaa ja loukkaa.
- Vasten omaa tahtoa tapahtuva seksuaalinen toiminta on seksuaalista kaltoinkohtelua. Yli 16- vuotiaan alle 16 -vuotiaalle kohdistamat seksuaaliset teot ovat myös seksuaalista kaltoinkohtelua, vaikka alaikäinen ajattelisi haluavansa seksiä tai intiimin suhteen.

Sinulla on oikeus:

- Kehittyä omaan tahtiin
- Saada iänmukaista tietoa ja asiallisia vastauksia kysymyksiisi
- Tietää, miten toimia ja suojata omaa kehoa hyväksikäytöltä, häirinnältä ja väkivallalta
- Kieltäytyä kaikesta seksuaalisuuteen liittyvästä
- Saada lämpimiä, turvallisia ja pysyviä ihmissuhteita

Nettikäyttäytyminen

- Netti tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia: pelejä, viihdettä, tietoa ja ajankulua, yhteydenpitoa tuttuihin ja tuntemattomiin, vertaistukea, arvoja, yhteisöllisyyttä, monenlaista hauskaa ja kehittävää.
- Mutta siinäkin on kääntöpuolensa: riski kohdata kasvulle ja kehitykselle vääränlaisia ihmisiä ja haitallista aineistoa. Koskaan ei voi tietää, onko turvallisenä aikuisena tai samanikäisenä vertaistukena esiintyvä ihminen oikeasti sitä mitä väittää.

- Media sisältää oikeaa ja hyvää tietoa, mutta paljon myös väärää ja huonoa jopa vaarallista tietoa.
- Netissä kannattaa noudattaa erityistä varovaisuutta, omaa osoitetta tai valokuvaa ei esimerkiksi kannata lähettää tuntemattomille.
- Kerran laitettua tekstiä tai valokuvaa ei välttämättä saa koskaan poistettua.